This PDF you are browsing now is a digitized copy of rare books and manuscripts from the Jnanayogi Dr. Shrikant Jichkar Knowledge Resource Center Library located in Kavikulaguru Kalidas Sanskrit University Ramtek, Maharashtra.

KKSU University (1997- Present) in Ramtek, Maharashtra is an institution dedicated to the advanced learning of Sanskrit.
The University Collection is offered freely to the Community of Scholars with the intent to promote Sanskrit Learning.

Website
https://kksu.co.in/

Digitization was executed by NMM

https://www.namami.gov.in/

Sincerely,

Prof. Shrinivasa Varkhedi
Hon'ble Vice-Chancellor

Dr. Deepak Kapade
Librarian

Digital Uploaded by eGangotri Digital Preservation Trust, New Delhi
https://egangotri.wordpress.com/

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

4715

श्रीगणेशायनमः॥श्रीआदिनाथायनमोस्तुतस्मैयेनोपदिष्टाहठयोगविद्या॥विराजतेप्रोन्नत
राजयोगमारोढुमिच्छोरधिरोहिणीव॥१॥प्रणम्यश्रीगुरुंनाथंस्वात्मारामेणयोगिना॥के
वलंराजयोगायहठविद्योपदिश्यते॥२॥भ्रांत्याबहुमतध्वांतेराजयोगमजानतां॥हठप्रदी
पिकांधत्तेस्वात्मारामःकृपाकरः॥३॥हठविद्यांहिमत्स्येंद्रगोरक्षाद्याविजानते॥स्वात्मारामो
थवायोगीजानीतेतत्प्रसादतः॥४॥श्रीआदिनाथमत्स्येंद्रशांबरानंदभैरवाः॥चौरंगीमीन
गोरक्षाविरूपाक्षबिलेशयाः॥५॥मंथानभैरवोयोगीसिद्धबुद्धश्चकंथडी॥कोरंटकःसुरानं
दःसिद्धपादश्चचर्पटी॥६॥काणेरीपूज्यपादश्चनित्यनाथोनिरंजनः॥कपालीबिंदुनाथश्च
काकचंडीश्वराह्वयः॥७॥अलमप्रभुदेवश्चघोडाचोलीचटिंटिणी॥भालुकीनागबोधश्च
खंडकापालिकस्तथा॥८॥इत्यादयोमहासिद्धाहठयोगप्रसादतः॥खंडयित्वाकालदंडं
ब्रह्मांडेविचरंतिते॥९॥संसारतापतप्तानांसमाश्रयमठोहठः॥अशेषयोगजातानांमाधारः
कमठोहठः॥१०॥हठविद्यापरंगोप्यायोगिनासिद्धिमिच्छता॥भवेद्वीर्यवतीगुप्तानिर्वीर्यातु
प्रकाशिता॥११॥सुराज्येधार्मिकेदेशेसुभिक्षेनिरुपद्रवे॥धनुःप्रमाणपर्यंतंशिलाग्निजल
विवर्जिते॥१२॥एकांतेमठिकामध्येस्थातव्यंहठयोगिना॥ ॥अल्पद्वारमरंध्रगर्तपिठकं

Acc. No. ~~4715.~~ M-1872
Title - हठयोगप्रदीपिका
Author - स्वात्माराम
Date - ?
Sub - योग०
folio - 20
Xerox - 40.

KKSU LIBRARY RAMTEK 441 106 M-1872 Dist Nagpur

Checked 2012

1

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

नाल्पच्छ्वनीचायतरम्यंगोमयसांद्रलिप्तममलंनिःशेषबाधोज्झितं॥ बाह्येमंडपवेदिकूपरुचिरंप्रा
कारसंवेष्टितंप्रोक्तंयोगमठस्यलक्षणमिदंसिद्धैर्हठाभ्यासिभिः॥१३॥ एवंविधेमठेस्थित्वास
र्वचिंताविवर्जितः॥ गुरूपदिष्टमार्गेणयोगमेवसमभ्यसेत्॥१४॥ अत्याहारःप्रयासश्चप्रजल्पो १
१ नियमग्रहः॥ जनसंगश्चलौल्यंचषड्भिर्योगीविनश्यति॥१५॥ उत्साहात्साहसाद्धैर्यात्तत्त्व
नि५ ज्ञानाच्चनिश्चयात्॥ जनसंगपरित्यागात्षड्भिर्योगःप्रसिध्यति॥१६॥ अक्रोधआचारजितें
द्रियत्वंक्षमादयासर्वजनप्रियत्वं॥ निर्लोभदातृत्वगुणंचशीलंयोगस्यचिन्हंदशलक्षणानि
स्प १७ हठस्यप्रथमांगत्वादासनंपूर्वमुच्यते॥ तत्कुर्यादासनंस्थैर्यमारोग्यंचांगलाघवं॥१८॥ व
शिष्ठाद्यैश्चमुनिभिर्मत्स्येंद्राद्यैश्चयोगिभिः॥ अंगीकृतान्यासनानिकथ्यंतेकानिचिन्मया १९
जानूर्वोरंतरेसम्यक्कृत्वापादतलेउभे॥ ऋजुकायःसमासीनःस्वस्तिकंतत्प्रचक्षते॥२०॥
सव्येदक्षिणगुल्फंतुपृष्ठपार्श्वेनियोजयेत्॥ दक्षिणेतथासव्यंगोमुखंगोमुखंयथा॥२१॥
एकपादमथैकस्मिन्विन्यसेदुरुसंस्थितं॥ इतरस्मिंस्तथाचोरुंवीरासनमुदीरितं॥२२॥ गुदं
निःपीड्यगुल्फाभ्यांव्युत्क्रमेणसमाहितः॥ कूर्मासनंभवेदेतदितियोगविदोविदुः॥२३॥
पद्मासनंतुसंस्थाप्यजानूर्वोरंतरेकरौ॥ निवेश्यभूमौसंस्थाप्यव्योमस्थंकुक्कुटासनं २४
कुक्कुटासनबंधस्थोदोर्भ्यांसंबध्यकंधरां॥ शेतेकूर्मवदुत्तानएतदुत्तानकूर्मकं॥२५॥

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

पादांगुष्ठौतुपाणिभ्यांगृहीत्वाश्रवणावधि॥धनुराकर्षणंकुर्याद्धनुरासनमुच्यते॥२६॥वामोरु
मूलार्पितदक्षपादंजान्वोर्बहिर्वेष्टितदक्षदोष्णा॥प्रगृह्यतिष्ठेत्परिवर्तितांगःश्रीमत्स्यनाथोदि
तमासनंस्यात्॥२७॥मत्स्येंद्रपीठंजठरप्रदीप्तिंप्रचंडरुग्मंडलखंडनास्त्रं॥अभ्यासतःकुंड
लिनीप्रबोधंचंद्रस्थिरत्वंचददातिपुंसां॥२८॥प्रसार्यपादौभुविदंडरूपौदोर्भ्यांपदाग्रद्वि
तयंगृहीत्वा॥जानूपरिन्यस्तललाटदेशोवसेदिदंपश्चिमतानमाहुः॥२९॥इतिपश्चिमता
नमासनाग्र्यंपवनंपश्चिमवाहिनंकरोति॥उदयंजठरानलस्यकुर्यादुदरेकार्श्यमरोगतांचपुं
सां॥३०॥धरामवष्टभ्यकरद्वयेनतत्कूर्परस्थापितनाभिपार्श्वः॥उच्चासनोदंडवदुत्थितःपु
मायूरमेतत्प्रवदंतिपीठं॥३१॥हरेतिसकलरोगानाशुगुल्मोदरादीनभिभवतिचदोषा
न्नासनंश्रीमयूरं॥बहुकदशनभुक्तंभस्मकुर्यादशेषंजनयतिजठराग्निंजारयेत्कालकूटं॥
३२उत्तानंशववद्भूमौशयनंतुशवासनं॥शवासनंश्रांतिश्चित्तश्रमःविश्रांतिसाधनं ३३
चतुराशीत्यासनानिशिवेनकथितानिवै॥तेभ्यश्चतुष्कमादायसारभूतंब्रवीम्यहं॥३४
सिद्धंपद्मंतथासिंहंभद्रंचेतिचतुष्टयं॥श्रेष्ठंतत्रापिचसुखंतिष्ठेत्सिद्धासनेतदा॥३५॥
तत्रसिद्धासनमाह॥योनिद्वारकमंघ्रिमूलघटितंकृत्वादृढंविन्यसेन्मेंढ्रेपादमथैकमे

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

वनियतं कृत्वा समं विग्रहं॥ स्थाणुः संयमितेंद्रियोऽचलदृशा पश्यन् भ्रुवोरंतरं चैतन्मोक्षक
२ पाटभेदनजनकं सिद्धासनं प्रोच्यते॥३६॥ मतांतरे तु॥ मेंढ्रादुपरि विन्यस्य सव्यं गुल्फं त
थोपरि॥ गुल्फांतरं विनिक्षिप्य सिद्धासनं सिद्धासनं विदुः॥३७॥ एके सिद्धासनं प्राहुरन्ये व २
ज्रासनं विदुः॥ मुक्तासनं वदंत्येके प्राहुर्गुप्तासनं परे॥३८॥ यमेष्विव मिताहारः अहिंसा
नियमेष्विव॥ तथा सर्वासनं मुख्यं सिद्धाः सिद्धासनं विदुः॥३९॥ चतुरासीतु पीठेषु सिद्धमेव
१५ सदाभ्यसेत्॥ द्विसप्ततिसहस्राणां नाडीनां मलशोधनं॥४०॥ आत्मज्ञान मिताहारी यावद्वा
दशवत्सरं॥ सदा सिद्धासनाभ्यासाद्योग निष्पत्तिमाप्नुयात्॥४१॥ श्रमदैर्बहुभिः पीठैः किं
स्यात्सिद्धासने स्थिते॥ प्राणानिले सावधाने बद्धे केवलकुंभके॥४२॥ उत्पद्यते निरायासात्स्व
यमेवोन्मनी यथा॥ तस्यैकस्मिन्नेव दृढे बद्धे सिद्धासने तथा॥४३॥ बंधत्रयमनायासात्स्वय
मेवोपजायते॥ नासनं सिद्धसदृशं न कुंभसदृशोनिलः॥४४॥ न खेचरीसमा मुद्रा न नादसदृ
शो लयः॥ यथा सुषुम्णानाडी च तथावस्थामनोन्मनी॥४५॥ अथ पद्मासनं॥ वामोरूपरि दक्षि
णं चरणं संस्थाप्य वामं तथा दक्षोरूपरि पश्चिमेन विधिना धृत्वा कराभ्यां दृढं॥ अंगुष्ठौ हृ
दये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकयेदेतद्व्याधिविनाशकारि यमिनां पद्मासनं प्रोच्यते ४६

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

मतांतरे तु॥ उत्तानौ चरणौ कृत्वा ऊरुसंस्थाप्य यत्नतः॥ ऊरुमध्ये तथोत्तानौ पाणी कृत्वा तु ताद
शौ॥४७॥ नासाग्रे विन्यसेद्दृष्टिं दंतमूलं च जिह्वया॥ उत्तम्भ्य चुबुकं वक्षस्युत्थाप्य पवनं शनैः॥४८
इदं पद्मासनं प्रोक्तं सर्वव्याधिविनाशनं॥ दुर्लभं येन केनापि धीमता लभ्यते भुवि॥४९॥ कृ
त्वा संपुटितौ करौ दृढतरं बध्वा तु पद्मासनं गाढं वक्षसि संनिधाय चुबुकं ध्यानं च तच्चेतसि।
नं ५ वारं वारमपानमूर्ध्वमनिलं प्रोच्चालयन्पूरयन्मुंचन्प्राणमुपैति बोधमतुलं शक्तिप्रभावा
न्नरः॥५०॥ पद्मासने स्थितो योगी नाडीद्वारेण पूरयेत्॥ मारुतं धारयेद्यस्तु स मुक्तो नास्त्यत्र सं
शयः॥५१॥ अथ सिंहासनं॥ गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत्॥ दक्षिणे सव्य
गुल्फं तु दक्षगुल्फं तु सव्यके॥५२॥ हस्तौ तु जानुनोः स्थाप्य स्वांगुलीः संप्रसार्य च॥ व्यात्तवक्त्रो
निरीक्षेत नासाग्रं सुसमाहितः॥५३॥ बंधत्रयस्य संधानं कुरुते चासनोत्तमं॥ सिंहासनं भवे
देतत् पूजितं योगिपुंगवैः॥५४॥ अथ सिंहमुद्रा॥ जानुमध्यगतौ कृत्वा चुबुकोष्ठौ स
मावृतौ॥ हस्तौ च भूमिसंलग्नौ कंपमानः पुनः पुनः॥५५॥ वक्त्रं च विवृतं कुर्याल्ललज्जि
ह्वा सुललिता॥ एषा मुद्रा नारसिंही प्रधानेति प्रकीर्तिता॥५६॥ अथ भद्रासनं॥ गुल्फौ

वि २

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

दिपन नक्तिया मित्तिवापाठः ४

श्रमः ३

वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ॥ पार्श्वपादौ तु पाणिभ्यां दृढं बध्वा सुनिश्चलं ५७
भद्रासनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविनाशनं ॥ गोरक्षासनमित्याहुरिदं वै सिद्धयोगिनः ॥५८॥ ए
वमासने बंधेषु योगींद्रो विगतश्रमः ॥ अभ्यसेन्नाडीशुद्धिं मुद्रादिपवनक्रियां ॥५९॥
आसनं कुंभकं चित्रं मुद्राख्यं करणं तथा ॥ अथ नादानुसंधानमभ्यसेत्तत्क्रमेण तु ॥६०॥ ब्र
ह्मचारी मिताहारी त्यागी योगपरायणः ॥ अब्दादूर्ध्वं भवेत्सिद्धो नात्र कार्या विचारणा ॥६१॥
सुस्निग्धमधुराहारश्चतुर्थांशविवर्जितः ॥ भुज्यते शिवसंप्रीत्यै मिताहारः स उच्यते ६२
कट्वम्लतीक्ष्णलवणोष्णहरीतशाकसौवीरतैलतिलसर्षपमद्यमत्स्यान् ॥ आजादि
मांसदधितक्रकुलत्थकोलपिण्याकहिंगुलशुनाद्यमपथ्यमाहुः ॥६३॥ भोजनमहितं विद्या
त्पुनरुष्णीकृतं रूक्षं ॥ अतिलवणमम्लयुक्तं कदशनशाकोत्कटं दुष्टं ॥६४॥ तथा हि गोर
क्षवचनं ॥ वर्जयेद्दुर्जनप्रांतं वन्हिस्त्रीपथसेवनं ॥ प्रातःस्नानोपवासादि कायक्लेशविधिं त
था ॥६५॥ गोधूमशालियवषष्टिकशोभनान्नं क्षीराज्यखंडनवनीतसितामधूनि ॥ शुंठीपटोल
कफलादिकपंचशाकं मुद्गादिदिव्यमुदकं च मुनीन्द्रपथ्यं ॥६६॥ मिष्टं सुमधुरं स्निग्धं गव्यं
धातुप्रपोषणं ॥ मनोभिलषितं दिव्यं योगी भोजनमाचरेत् ॥६७॥ युवा वृद्धोतिवृद्धो वा व्याधितो दु
र्बलस्तथा ॥ अभ्यासात्सिद्धिमाप्नोति सर्वयोगेष्वतंद्रितः ॥६८॥ पीठानि कुंभकाश्चित्रा मुद्रादि

६ अतिलवणसवपललमित्तिवापाठः ६

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

तुयेनमितााशन

करणानि च ॥ सर्वाण्यपि हठाभ्यासे राजयोगफलावधि ॥६९॥ सुस्थे वपुषि चित्ते सममिलितांते नबंधयुक्ते
प्राणश्चरति तनया वृत्तिपश्चयुक्तो ॥ सव्यापसव्यक्रमवृद्धिय क्रमाद्धि मात्राश्च द्वादश पुन
र्दश द्वादशार्द्धं ॥७०॥ इति श्री सहजानंदसंतानचिंतामणिस्वात्मारामयोगींद्रविरचितायां हठ
प्रदीपिकायां आसनविधिकथनं नाम प्रथमोध्यायः ॥१॥ अथासने दृढे योगी वशी हितसमा
हितः ॥ गुरूपदिष्टमार्गेण प्राणायामं समभ्यसेत् ॥१॥ चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं
तथा ॥ योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत् ॥२॥ यावद्वायुः स्थितो देहे तावज्जीवनमु
च्यते ॥ मरणं तस्य निष्क्रांतिस्तस्माद्वायुं निरोधयेत् ॥३॥ मलाकुलासु नाडीषु मारुतो नैव म
ध्यगः ॥ कथं स्यादुन्मनीभावः कार्यसिद्धिः कथं भवेत् ॥४॥ शुद्धिमेति तदा सर्वनाडीचक्रं मला
कुलं ॥ तदैव जायते योगी प्राणसंग्रहणक्षमः ॥५॥ प्राणायामं ततः कुर्यान्नित्यं सात्विकया
धिया ॥ यथा सुषुम्णा नाडीस्था मलदोषाः प्रयांति च ॥६॥ अमृतोदधिसंकाशं गोक्षीररजतप्रभ
वोपमं ॥ ध्यात्वा चंद्रमसो बिंबं प्राणायामं समभ्यसेत् ॥७॥ बद्धपद्मासनो योगी प्राणं चंद्रेण
पूरयेत् ॥ धारयित्वा यथाशक्ति भूयः सूर्येण रेचयेत् ॥८॥ प्राणं सूर्येण चाकृष्य पूरयेदुदरं श
नैः ॥ विधिवत्कुंभकं कृत्वा पुनश्चंद्रेण रेचयेत् ॥९॥ येन त्यजेत्तेन पूर्य धारयेत्तु निरोधतः ॥ रेच
येच्च ततोन्येन शनैरेव न वेगतः ॥१०॥ प्राणं चेदिडया पिबेन्नियमितं भूयोन्यथा रेचयेत् पीत्वा

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

पिंगलया समीरणामथोबध्यात्यजेद्दामया॥सूर्यश्चंद्रमसोरनेनविधिनाभ्यासंस
मातन्वतांशुद्धानाडिगणांभवंतियमिनांमासत्रयादूर्ध्वतः॥११॥प्रातर्मध्यंदिने
सायमर्धरात्रेचकुंभकान्॥शनैरशीतिपर्यंतंचतुर्वारंसमभ्यसेत्॥१२॥इडयापिच
॥४७ षोडशासिःपूर्नंकुरुषष्टिचतुष्टयमंतरंगं॥त्यजेत्पिंगलयाशनैःशनैरेवंविशुद्धिरा ॥४॥
सिद्दनाडिव्याधिकः॥१३॥प्रथमेजायतेस्वेदःकंपोभवतिमध्यमे॥उत्तिष्ठत्युत्तमेप्रा
ण॥बद्धेपद्मासनेदृढे॥१४॥नितोधिकराभ्यासाद्दादुरीज्जायतेक्रमात्॥नितोधिकराभ्या
साद्भवतिस्वेदकंपनौ॥१५॥तथैवदर्दुरोगच्छेदुत्प्लुत्योत्प्लुत्यभूतले॥पद्मासनस्थितोयो
गीतथागच्छतिभूतले॥१६॥जलेनश्रमजातेनगात्रमर्दनमाचरेत्॥दृढतालघुताचा
पितेनगात्रस्यजायते॥१७॥अभ्यासकालेप्रथमेनुरास्तक्षीराज्यभोजनं॥ततोऽभ्यासेदृ
ढीभूतेनतादृङ्नियमाग्रहः॥१८॥यथासिंहोगजोव्याघ्रोभवेद्वश्यःशनैःशनैः॥तथै

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

व सेवितो वायुः रन्यथा हंति साधकं॥१६॥ प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत्॥ अयुक्ता
भ्यासयोगेन सर्वरोगसमुद्भवः॥२०॥ हिक्का श्वासश्च कासश्च शिरः कर्णाक्षिवेदनाः॥ भ
वंति विविधा रोगाः पवनस्य प्रकोपनात्॥२१॥ युक्तं युक्तं त्यजेद्वायुं युक्तं युक्तं च पूरयेत्॥
युक्तं युक्तं च बध्नीयात् एवं सिद्धिमवाप्नुयात्॥२२॥ यदा तु नाडिशुद्धिः स्यात्तदा चिह्नानि बा
ह्यतः॥ कायस्य कृशता कांतिस्तदा जायेत निश्चितं॥२३॥ यथेष्टं धारणं वायोरनलस्य प्रदी
पनं॥ नादाभिव्यक्तिरारोग्यं जायते नाडिशोधनात्॥२४॥ मेदः श्लेष्माधिकः पूर्वं षट्कर्माणि
समाचरेत्॥ अन्यथा नाचरेत्तानि दोषाणां समभावतः॥२५॥ धौतिर्बस्तिस्तथा नेतिस्त्राट
कं नौलिकं तथा॥ कपालभातिश्चैतानि षट्कर्माणि प्रचक्षते॥२६॥ कर्मषट्कमिदं गोप्यं घट
शोधनकारकं॥ विचित्रगुणसंधायि पूज्यते योगिपुंगवैः॥२७॥ तत्र धौतिकर्म॥ चतुरंगु
लविस्तारं हस्तपंचदशेन तु॥ गुरूपदिष्टमार्गेण सिक्तं वस्त्रं शनैर्ग्रसेत्॥२८॥ पुनः प्र

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

स्य२

स्याहारेच्चैतनुदितं धौतिकर्मतन्नगाकासश्वासप्लीहकुष्टंकफरोगाश्चविंशतिः॥२९॥ धौति
५ कर्मप्रभावेन गच्छंत्येव न संशयः॥ अथ बस्तिकर्म॥ नाभिदघ्नजले पायौन्यस्तनालोत्कटास ५
नः॥ आधाराकुंचनं कुर्यात्क्षालनं बस्तिकर्मतत्॥३०॥ गुल्मप्लीहोदरंचापि वातपित्त
कफोद्भवाः॥ बस्तिकर्मप्रभावेन क्षीयंते सकलामयाः॥३१॥ धात्विंद्रियांतःकरणप्रसा
दं दद्याच्च कांतिं दहनप्रदीप्तिं॥ अशेषदोषोपचयंनिहन्यादभ्यस्यमानं जलबस्तिक
र्म॥३२॥ अथ गजकर्णी कर्म॥ उदरगतपदार्थमुद्वमंति पवनमपानमुदीर्यकंठनाले॥ क्रम
परिचयवश्य वायुमार्गं गजकरणीति निगद्यते हठज्ञैः॥३३॥ अथ नेतिकर्म॥ सूत्रं वि
नि२ तस्तिसुस्निग्धं नासानाले प्रवेशयेत्॥ मुखान्निर्गमयेदेषा नेतिः सिद्धैर्निगद्यते॥३४॥
कपालशोधनी चैव दिव्यदृष्टिप्रदायिनी॥ जत्रूर्ध्वजातरोगौघं नेतिराशु निहंति च॥३५॥
अथ त्राटककर्म॥ निरीक्षेन्निश्चलदृशा सूक्ष्मलक्ष्यं समाहितः॥ अश्रुसंपातपर्यंत

गा१ ध्यं

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

माचार्यैस्त्राटकं स्मृतं ॥३५॥ मोचनं नेत्ररोगाणां तंद्रादीनां कपाटकं ॥ यत्नतस्त्राटकं गोप्यं य
था हाटकपेटकं ॥३६॥ नौलीकर्म ॥ अमंदावर्तवेगेन तुंदं सव्यापसव्यतः ॥ नतांसो भ्रामये
देषा नौली योगिभिश्च प्रचक्षते ॥३७॥ मंदाग्निसंदीपनपाचनादिसंधायिकानंदकरी सदैव ॥
अशेषदोषामयशोषणी च हठक्रियामौलिरियं च नौलिः ॥३८॥ अथ कपालभातिः ॥ भ
स्त्रावल्लोहकारस्य रेचपूरौ ससंभ्रमौ ॥ कपालभातिर्विख्याता कफदोषविशोषणी ॥३९॥
षट्कर्मनिर्गतस्थौल्यकफमेदोमलादिकः ॥ प्राणायामं ततः कुर्यादनायासेन सिद्ध्यति ४०
प्राणायामेन सर्वेपि प्रशुष्यंति मला अपि ॥ आचार्याणां तु केषांचिदन्यत्कर्म न संमतं ॥४१॥
ब्रह्मादयोपि त्रिदशाः पवनाभ्यासतत्पराः ॥ अभूवन्नंतकभयात्तस्मात्पवनमभ्यसेत् ४२
यावद्बद्धो मरुद्देहे तावज्जीवनं निरामयं ॥ यावद्दृष्टिर्भ्रुवोर्मध्ये तावत्कालभयं कुतः ॥४३॥
विधिवत्प्राणसंयामैर्नाडीचक्रे विशोधिते ॥ सुषुम्नावदनं भित्त्वा सुखाद्विशति मारुतः ४४
मारुते मध्यसंचारे मनःस्थैर्यं प्रजायते ॥ यो मनःसुस्थिरीभावः सैवावस्था मनोन्मनी ४५
तत्सिद्धये विधानज्ञाश्चित्रान्कुर्वंति कुंभकान् ॥ विचित्रकुंभकाभ्यासाद्विचित्रां सिद्धिमाप्नुयात् ४६
सूर्यभेदनमुज्जायी तथा सीत्कार शीतली ॥ भस्त्रीका भ्रामरी मूर्छा केवलश्चाष्टकुंभकाः ॥४७॥

KKSU LIBRARY
RAMTEK
441 106
M-1872
Dist Nagpur

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

पूरकांते तु कर्त्तव्यो बंधो जालंधराभिधः ॥ कुंभकांते रेचकादौ कर्त्तव्यस्तूड्डियाणकः ॥४८॥ अधस्तात्कुं
चनेनैव कंठसंकोचने कृते ॥ मध्ये पश्चिमतानेन स्यात्प्राणो ब्रह्मनाडिगः ॥४९॥ अपानमूर्ध्वमुत्थाप्य
६ प्राणं कंठादधो नयेत् ॥ योगी जराविनिर्मुक्तः षोडशो वयसा भवेत् ॥५०॥ तत्र सूर्यभेदनं ॥ आसने ६
सुखदे योगी बध्वा वज्रासनं ततः ॥ दक्षनाड्या समाकृष्य बहिस्थं पवनं सुधीः ॥५१॥ कपालशोधनं
वातदोषघ्नं कृमिदोषहृत् ॥ पुनः पुनरिदं कार्यं सूर्यभेदनमुत्तमं ॥५२॥ अथोज्जायी ॥ मुखं नियम्य
नासाभ्यां आकृष्य पवनं शनैः ॥ यथा लगति कंठात्तु हृदयावधि सस्वनं ॥५३॥ पूर्ववत्कुंभयेत्प्राणं रेच
येदिडया ततः ॥ श्लेष्मदोषहरं कंठे देहानलविवर्द्धनं ॥५४॥ नाडीजलोदराधातुगतदोषविनाश
नं ॥ गच्छता तिष्ठता कार्यं उज्जाय्याख्यं तु कुंभकं ॥५५॥ अथ सीत्कारः ॥ सीत्कां दद्यात्सदा वक्त्रे घ्राणे
नैव विजृंभिते ॥ एवमभ्यासयोगेन कामदेवो द्वितीयकः ॥५६॥ योगिनीचक्रमासाद्यः सृष्टिसंहार
कारकः ॥ न क्षुधा न तृषा निद्रा नैवालस्यं प्रजायते ॥५७॥ भवेत्स्वच्छंददेहस्तु सर्वोपद्रववर्जितः ॥
अनेन विधिना नित्यं योगींद्रो भूमिमंडले ॥५८॥ एवं प्रोक्तं गोरक्षेण ॥ रसनां तालुमूले न यः प्राणं
सततं पिबेत् ॥ अब्दार्द्धेन भवेत्तस्य सर्वरोगपरिक्षयः ॥५९॥ अथ शीतली ॥ जिह्वया वायुमाकृष्य पूर्व
वत्कुंभकादनु ॥ शनैः घ्राणरंध्राभ्यां रेचयेदनिलं सुधीः ॥६०॥ गुल्मप्लीहोदरं चापि ज्वरं पित्तं क्षुधां तृषां ॥

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

एतांश्च शीतली नाम कुंभकोयं निहंति वै॥ ६२॥ अथ भस्त्रिका॥ ऊर्वोरुपरि संस्थाप्य उभे पादतले तथा
पद्मासनं भवेत्सम्यक् सर्वपापप्रणाशनं॥ ६३॥ सम्यक्पद्मासनं बध्वा समग्रीवोदरः सुधीः॥ मुखं
संयम्य यत्नेन प्राणं घ्राणेन रेचयेत्॥ ६४॥ यथा लगति हृत्कंठकपाले सस्वनं ततः॥ वेगेन पूरये
च्चापि हृत्पद्मावधि मारुतं॥ ६५॥ पुनर्विरेचयेत्तद्वत्पूरयेच्च पुनः पुनः॥ यथैव लोहकाराणां
भस्त्रीवेगेन चाल्यते॥ ६६॥ तथैव स्वशरीरस्थं चालयेत्पवनं धिया॥ यदा श्रमो भवेद्देहे तदा
सूर्येण रेचयेत्॥ ६७॥ यथोदरं भवेत्पूर्णं अनिलेन तथा लघु॥ धारयेन्नासिकामध्ये तर्जनी
भ्यां विना दृढं॥ ६८॥ कुंभकं पूर्ववत्कृत्वा रेचयेदिडयानिलं॥ वातपित्तश्लेष्महरं शरीराग्नि
विवर्द्धनं॥ ६९॥ कुंडलीबोधकं सर्वदोषघ्नं सुखदं हितं॥ ब्रह्मनाडीमुखांतस्थमलवर्गविना
शनं॥ ७०॥ गुणत्रयसमुद्भूतग्रंथित्रयविभेदकं॥ विशेषेणैव कर्तव्यं भस्त्राख्यं कुंभकं
त्विदं॥ ७१॥ अथ भ्रामरी॥ वेगाद्घोषं पूरकं कुंभनादं भृंगानादं रेचकं मंदमंदं॥ योगींद्रा
णामेवमभ्यासयोगाच्चित्ते जाता काचिदानंदमुद्रा॥ ७२॥ अथ मूर्छा कुंभकः॥ पूरकांते गा
ढतरं बध्वा जालंधरं शनैः॥ रेचयेन्मूर्छनाख्येयं मनोमूर्छा सुखप्रदा॥ ७३॥ अंतः प्रवर्ति
तोदारमारुतापूरितोदरः॥ पयस्यगाधेपि सुखात्प्लवते पद्मपत्रवत्॥ ७४॥ अथ केवलः॥

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

प्राणायामस्त्रिधा प्रोक्तो रेचपूरककुंभकैः॥ सहितः केवलश्चेति कुंभको द्विविधो मतः ७६ रेच
नं पूरणं कुर्यात्स वै केवलकुंभकः॥ सतु केवलकुंभस्तु रेचपूरकवर्जितः ७७ यावत्केवलसि
द्धिः स्यात्सहितं तावदभ्यसेत्॥ रेचकं पूरकं त्यक्त्वा सुखं यद्वायुधारणं ७८ प्राणायामोयमित्यु
क्तः सतु केवलकुंभकः॥ कुंभके केवले सिद्धे रेचपूरकवर्जिते ७९ न तस्य दुर्लभं किंचित्त्रिषु
लोकेषु विद्यते॥ शक्तः केवलकुंभेन यथेष्टं वायुधारणं ८० राजयोगपदं चैव लभते नात्र संश
यः॥ हठं विना राजयोगो राजयोगं विना हठः ८१ न सिध्यति ततो युग्ममानिष्पत्तेः समभ्यसेत्
कुंभकेः प्राणरोधांते कुर्याच्चित्तं निरामयं ८२ एवमभ्यासयोगेन राजयोगपदं व्रजेत्॥ कुंभकात्कुं
डलीबोधः कुंडलीबोधतो भवेत् ८३ अंतर्गता सुषुम्णा च हठसिद्धिश्च जायते॥ आहारं क्षीय
ते योगी कृष्णपक्षे यथा शशी ८४ शुक्लपक्षे यथा चंद्रस्तथाभ्यासोमृतोपमं॥ वपुः कृशत्वं वदने प्रस
न्नता नादस्फुटत्वं नयने सुनिर्मले॥ आरोग्यता बिंदुजयोग्निदीपनं नाडीविशुद्धिर्हठयोगलक्षणं
८५ इति श्रीस्वात्मारामयोगींद्रविरचितायां हठप्रदीपिकायां षट्कर्मसाधनं नाम द्वितीयोपदेशः २
सशैलवनधात्रीणां यथाधारोहिनायकः॥ सर्वेषां योगतंत्राणां तथाधारो हि कुंडली १ सुप्ता
गुरुप्रसादेन यदा जागर्ति कुंडली॥ तदा सर्वाणि पद्मानि भिद्यंते ग्रंथयोपि च २ प्राणस्य शून्यपद

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

वीतधाराजपथायते॥ तथा चित्तं निरालंबं तथा कालस्य वंचनं ३ शून्यपदवी निर्कि॥ सुषुम्णाशू
न्यपदवी ब्रह्मरंध्रं महापथः॥ स्मशानं शांभवी मध्यमार्गश्चेत्येकवाचकः ४ तस्मात्सर्वप्रय
त्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीं ब्रह्मद्वारमुखे सुप्तां मुद्राभ्यासं समाचरेत् ५ महामुद्रा महाबंधो महा
वेधश्च खेचरी॥ उड्डीयाणं मूलबंधो बंधो जालंधराभिधः॥६॥ करणी विपरीताख्या वज्रोली
शक्तिचालनं॥ इदं हि मुद्रादशकं जरामरणनाशनं॥ ७॥ आदिनाथोदितं दिव्यमष्टैश्वर्यप्र
दायकं॥ वल्लभं सर्वसिद्धानां दुर्लभं मरुतामपि॥८॥ गोपनीयं प्रयत्नेन यथा रत्नकरंडकं॥
कस्यापि नैव वक्तव्यं कुलस्त्रीसुरतं यथा॥९॥ वज्रोलीरमरोलीच सहजोली त्रिधामता॥ जी
एतेषां लक्षणं लक्ष्ये कर्तव्यं चीविशेषतः॥१०॥ अथ महामुद्रा॥ पादमूलेन वामेन योनिं सं
पीड्य दक्षिणं॥ प्रसारितं पदं कृत्वा कराभ्यां धारयेद्दृढं॥११॥ कंठे बंधं समारोप्य धारयेद्वा
युमूर्ध्वतः॥ यथा दंडाहतः सर्पो दंडाकारः प्रजायते॥१२॥ ऋज्वीभूता तथा शक्तिः कुंड
ली सहसा भवेत्॥ तदा सा मरणावस्था जायते द्विपुटाश्रिता॥१३॥ ततः शनैः शनै

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

रेचयेन्नतु वेगतः ॥ इयं खलु महामुद्रा महासिद्धैः प्रशस्यते ॥१४॥ महाक्लेशादयो दोषाः क्षी
यंते मरणादयः ॥ महामुद्रां च तेनैव वदंति विबुधोत्तमाः ॥१५॥ चंद्रांगे तु समभ्यस्य सूर्या
गे पुनरभ्यसेत् ॥ यावत्तुल्या भवेत्संख्या ततो मुद्रां विसर्जयेत् ॥१६॥ नहि पथ्यमपथ्यं वा रसाः
सर्वेपि नीरसाः ॥ अपि भुक्तं विषं घोरं पीयूषमिव जीर्यते ॥१७॥ क्षयकुष्ठगुदावर्त्तगुल्मा
जीर्णपुरोगमाः ॥ तस्य दोषाः क्षयं यांति महामुद्रां च योऽभ्यसेत् ॥१८॥ कथितेयं महामुद्रा म ॥ ८ ॥
॥ ८ हासिद्धिकरी नृणां ॥ गोपनीया प्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचित् ॥१९॥ अथ महाबंधः ॥
पार्ष्णिं वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत् ॥ वामोरूपरि संस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा ॥२०॥
पूरयित्वा ततो वायुं हृदये चिबुकं दृढं ॥ निःपीड्य योनिमाकुंच्य मनो मध्ये नियोजयेत् ॥२१॥
धारयित्वा यथाशक्ति रेचयेदनिलं शनैः ॥ वामांगे पूर्वमभ्यस्य दक्षांगे पुनरभ्यसेत् ॥२२॥
मतमत्र तु केषांचित्कंठबंधं विवर्जयेत् ॥ राजदंतस्थजिह्वाया बंधः शस्तो भवेदिति ॥२३॥
अयं किल महाबंधो महासिद्धिप्रदायकः ॥ कालपाशमहाबंधविमोचनविचक्षणः ॥२४॥

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

जंघा ४ स्फि ४

अयंचसर्वनाडीनाम्नूर्ध्वंगतिनिबोधकः॥त्रिवेणीसंगमंधत्तेकेदारंप्रापयेन्मनः२५रूपलावण्यसं
पन्नायथास्त्रीपुरुषंविना॥महामुद्रामहाबंधौनिःफलौवेधवर्जितौ२६ अथमहावेधः॥महा
बंधस्थितोयोगीकृत्वापूरकमेकधीः॥वायूनांगतिमावृत्यनिभृतंकंठमुद्रया२७समहस्त न्यस्त २
युगोभूमौस्फिचौसंताडयेच्छनैः॥पुटद्वयंसमाक्रम्यवायुःस्फुरतिमध्यमः २८सोमसूर्या सत्वरं ४
ग्निसंबंधाज्जायतेचामृतायवे॥वलीपलितवेधघ्नःसेव्यतेसाधकोत्तमैः२९बंधत्रयमहागो
प्यंजरामरणनाशनं॥वन्हिवृद्धिकरंचैवह्यणिमादिगुणप्रदं३०मतावस्थासमुत्पन्नाततो
वायुंविरेचयेत्॥महावेधोयमभ्यस्तोमहासिद्धिप्रदायकः३१अष्टधाक्रियमाणेयायामेया
मेदिनेदिने॥पुण्यसंभारसंधायीपापौघभिदुरंसदा३२सम्यक्शिक्षामतामेवस्वल्पंप्रथम
साधनं॥वन्हिस्त्रीपथसेवानामादौवर्जनमाचरेत्३३ अथखेचरीमुद्रा॥चित्तंचरतिखेयस्मा
ज्जिह्वाचरतिखेगता॥तेनैषाखेचरीनाममुद्रासिद्धैर्नमस्कृता३४छेदनचालनदोहनैःकृत्वा
क्रमेणवर्द्धयेत्तावत्॥रसनायाचभ्रूमध्यंस्पृशतितदानीखेचरीसिद्धिः३५कपालकुहरेजि
ह्वाप्रविष्टाविपरीतगा॥भ्रुवोरंतर्गतादृष्टिर्मुद्राभवतिखेचरी३६स्नुहीपत्रनिभंशस्त्रंसु
तीक्ष्णंस्निग्धंनिर्मलं॥समादायततस्तेनरोममात्रंसमुच्छिनेत्३७ततःसैंधवपथ्याभ्यां

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

१ रूर्धनाभ्यां प्रकर्षयेत् ॥ पुनः सप्तदिने प्राप्ते रोममात्रं समुच्छिनेत् ३८ एवं क्रमेण षण्मासं नित्य १
युक्तं समाचरेत् ॥ षण्मासाद्रसनामूलनाडीबंधो विनश्यति ३९ अथ वागीश्वरीधामशिरो
वस्त्रेण वेष्टयेत् ॥ शनैरुत्कर्षयेद्योगी कालवेलाविधानवित् ४० वितस्तिप्रमितं दैर्घ्यं वि
स्तारे चतुरंगुलं ॥ मृदुत्वं धवलं प्रोक्तं चेष्टनांबरलक्षणं ४१ पुनः षण्मासमात्रेण पुनः सं
घर्षणात्प्रिये ॥ भ्रूमध्यावधि चैवेति तिर्यक्कर्णबिलावधि ४२ अधस्ताच्चुबुकं मूलं प्रयाति
क्रमकारिता ॥ केशांतमूर्ध्वं क्रमति तिर्यक्शंखावधि प्रिये ४३ पुनः संवत्सरादेव द्वितीयाच्चैव तीर्६
लीलया ॥ ब्रह्मरंध्रं समावृत्य तिष्ठत्यमरवंदिते ४४ स्वतालुमूलं संघृष्य सप्तवासरमात्म
नि ॥ स्वगुरूक्तप्रकारेण मलं सर्वं विशोधयेत् ४५ अंगुल्यग्रेण संघृष्य जिह्वां तत्र निवेशये
त् ॥ शनैः शनैर्मस्तकाच्च महावज्रकपाटभित् ४६ पूर्वं बीजयुता विद्या व्याख्याता मतिदुर्लभा
अस्याः षडंगं कुर्वीत तया षट्स्वरभिन्नया ४७ खेचरीनिरतस्स कलंक्रियाक्रमेणैव विनश्यति २
शाम्भवतोदये ॥ आ शावत्तसमवाय कारिणी खेचरी भवति खेदहारिणी ४८ क्रमेणैव प्रकर्त
व्यांऽभ्यासे नवरचणे नि ॥ युगपद्यत्ततत्स्पचारी रेविलयं प्रजेतू ४९ तस्माच्छनैः शनैः कार्योभ्या

18

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

सोनयुगपत्स्थिये॥ एवं वर्षत्रयं कृत्वा ब्रह्मद्वारे वसेत् ध्रुवं ५० षट् चक्राणि विभिद्याशु क्लिभु
जंगी प्रोत्सार्य मूलस्थितां भित्वाग्रे ग्रंथित्रयं च पश्चिमशिराश्रोकाररूपमहत्॥ नीत्वा श्रा
णमतः शिरोबिलमलं निर्मथ्य चित्तेन तत् लिंगं यः पिबतीदुमंडलगमन्मुक्तः स साक्षा
च्छिवः॥५१॥ नित्यं यस्तूर्ध्वजिह्वाग्रे यो पिबति पुमान् सप्तधारामृतौघं सुस्वादं शीतलांगं दु
रितभयहरं क्षुत्पिपासो निवारि॥ पिंडस्थैर्यं हि तस्मात् भवति मृतयथाम्लस्फुरोगाश्च यांति
दौर्भाग्यं याति नाशं प्रसरति सकलं याति चालं शिवत्वं ५२ तीक्ष्णं च हरते व्याधिं कटु कंकु
ष्टनाशनं॥ घृतस्वादूपमं चैवामरत्वं लभते ध्रुवं ५३ मधुस्वादूपमं चैव शास्त्रमुद्गिरते
बकु॥ लकुरवं उक्तस्वादूनि पथ्यान्नादीन्यनेकशः ५४ दिव्यैकल्पः क्षीउये न्निसमुत्सृष्टो
जायते ध्रुवं॥ तन्मयत्वं समवाप्नोति कोशाकारी च कीटकः ५५ कपालकुहरे जिह्वाप्रविष्टा
विपरीतगा॥ भ्रुवोरंतर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ५६ नाकं च चुविधानेन रशीतलं सलिलं
पिबेत्॥ प्राणापानप्रयोगेन योगी भवति निर्जरः ५७ कलोपराभुरंभः कृत्वा क्षिपथ्ये परिवर्तयेत्॥
साभवेत्खेचरी मुद्रा व्योमचक्रं तदुच्यते ५८ रसना मूर्ध्नगां कृत्वा क्षणार्धं यदि तिष्ठति॥ वि

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

बधेर्मुच्यते योगी व्याधिमृत्युजरादिभिः ५९ न रोगो मरणं तस्य न निद्रा न क्षुधा तृषा ॥ न च मू
१० र्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीं ६० पीड्यते न तु रोगेण लिप्यते न च कर्मणा ॥ बाध्यते न च का १०
लेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरीं ६१ खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लंबिकोर्ध्वतः ॥ तस्य न क्षरते बिंदुः का
मिन्यालिंगितस्य च ६२ चलितोपि यदा बिंदुः संप्राप्तो योनिमंडले ॥ व्रजत्यूर्ध्वं हृतः शक्त्या
निबद्धो योनिमुद्रया ६३ ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा सोमपानं करोति यः ॥ मासार्धेन न संदेहो मृ
त्युं जयति योगवित् ६४ नित्यं सोमकलापूर्णं शरीरं यस्य योगिनः ॥ तक्षकेनापि दष्टस्य विषं
तस्य न सर्पति ६५ इंधनानि यथा वह्निस्तैलवर्तिं च दीपकः ॥ तथा सोमकलापूर्णं देही देहं
न मुंचति ६६ गोमांसं भक्षयेन्नित्यं पिबेदमरवारुणीं ॥ कुलीनं तमहं मन्ये इतरे कुलघातकाः
६७ गोशब्देनोदिता जिह्वा तत्प्रवेशो हि तालुनि ॥ गोमांसभक्षणं तत्तु महापातकनाशनं ६८
जिह्वाप्रवेशसंभूतवह्निनोत्पादितः खलु ॥ चंद्रात्स्रवति यः सारः सास्यादमरवारुणी ६९ ना
भिदेशे भवेदेष भास्करो दहनात्मकः ॥ अमृतात्मा स्थितो नित्यं तालुमूले तु चंद्रमाः ७० वर्षत्य
धोमुखश्चंद्रो ग्रसत्यूर्ध्वमुखो रविः ॥ ज्ञातव्यं करणं तस्य येन पीयूषमाप्यते ७१ मूर्ध्नः षोडशप
त्रपद्मगलितं प्राणादवाप्तं हठादूर्ध्वास्यो रसनां नियम्य विवरे शक्तिं परां चिंतयेत् ॥ उत्कल्लोल

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

कलाजलं च विमलं धारान्तं यः पिबेन्निर्दोषः सम्यगेणालकोमलवपुर्योगी चिरंजीवति ७२ रसनातालु
मूलेन यः धाराः सततं पिबेत्॥ अर्द्धार्द्धेन भवेत्तस्य सर्वरोगपरिक्षयः ७३ चुंबंते यदि लंबिकाग्रम
निशं जिह्वारसस्पंदिनी सक्षारा कटुकाम्लदुग्धसदृशी मध्वाज्यतुल्या तथा॥ व्याधीनां हरणं जरांत
दा करणं शास्त्रागमोदीरणं स्यैतस्यादमरत्वमष्टगुणितं सिद्धांगनाकर्षणं ७४ सुखिरं लीन जनकं
परस्रोतः समन्वितं॥ तिष्ठतीखेचरीमुद्रा तास्मिन् शून्ये निरंजने ७५ बंधं मूलबिलं येन तेन वि
घ्नो विदारितः॥ अजरामरतां याति यथा पंचमुखो हरः ७६ अमृतापूर्णदेहस्य योगिनो द्वित्रिव
त्सरात्॥ ऊर्ध्वं प्रवर्तते रेतो ह्यणिमादिगुणोदयात् ७७ एकं सृष्टिमयं बीजं एका मुद्रा च खेचरी
एको देवो निरालंबो ह्येकावस्था मनोन्मनी ७८ पातालयन्निरातिसुषिरं मेरुमूलेयदस्ति तद्धे
तत्त्वं वदंति सुधीस्तन्मुखं निम्नगानां॥ चंद्रात्सारः स्रवति वपुषस्तेन मृत्युर्नराणां तद्बध्नीयात्सुक
रणमथो नान्यथा कार्यसिद्धिः ७९ अथ मूलबंध मुद्रा॥ पार्ष्णिभागेन संपीड्य योनिमाकुंचयेद्गु
दं॥ अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबंधोयमुच्यते ८० अधोगतमपानं वै चोर्ध्वगं कुरुते बलात्॥ आकुं
चनेन तं प्राहुर्मूलबंधं च योगिनः ८१ गुदं पार्ष्ण्या तु संपीड्य वायुमाकुंचयेद्बलात्॥ वारंवारं यथा चो
र्ध्वं समायाति समीरणः ८२ प्राणापानौ नादबिंदू मूलबंधेन चैकतां॥ ततो योगस्य संसिद्धिं कुरु

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

तेनात्र संशयः॥८३॥ अपानप्राणयोरैक्यं क्षयो मूत्रपुरीषयोः॥ युवा भवति वृद्धोपि सततं मूल
११ बंधनात् ८४ अपाने चोर्ध्वगे जाते संप्राप्ते वह्निमंडले॥ तदानल(शिखवादी)र्घा विवृद्धेते वायुना हता ११
८५ ततो यातो वन्ह्यपानौ प्राणमुष्णस्वरूपकं॥ तेनात्यंतप्रदीप्तश्च ज्वलनो देहगस्तदा ८६ तेन
कुंडलिनी सुप्तासंतप्ता संप्रबुध्यते॥ दंडाहता भुजंगीव निश्वस्य ऋजुतां व्रजेत् ८७ बिलं प्रवि
ष्टेव ततो ब्रह्मनाड्यंतरं व्रजेत्॥ तस्मान्नित्यं मूलबंधः कर्तव्यो योगिभिः सदा ८८ अथोड्डिया
णबंधः॥ बद्धो येन सुषुम्णायां प्राणस्तूड्डीयते यतः॥ तस्मादुड्डीयणाख्योयं योगिभिः समुदाहृ
त ८९ उड्डानं कुरुते यस्मादविश्रांतो महाखगः॥ उड्डीयाणं तदेव स्यात्तत्र बंधो विधीयते ९० उद
रे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं तु कारयेत्॥ उड्डीयाणो ह्ययं बंधो मृत्युमातंगकेसरी ९१ उड्डीयाणं
तु सहजं गुरुणा कथितं सदा॥ अभ्यसेदनिरंयोगी वृद्धोपि तरुणो भवेत् ९२ नाभेरूर्ध्वम
धश्चापि तानं कुर्यात्प्रयत्नतः॥ षण्मासमभ्यासयोगेन जयेन्मृत्युं नसंशयः ९३ संति वज्रासने पा
दौ कराभ्यां धारयेद्दृढं॥ गुल्फदेशसमीपे च कंदं तत्र प्रपीडयेत् ९४ पश्चिमं तानमुदरे कारयेद्धृ
दये गले॥ शनैः शनैर्यथा प्राणो नाडीसंन्निधिं गच्छति ९५ सर्वेषामेव बंधानामुत्तमो ह्युड्डियाणं

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

कः ९५ उड्डीयाणे कृते बंधे मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत् ९६ अथ जालंधरबंधः॥ कंठमाकुंच्य हृदये स्था
पयेच्चिबुकं दृढं॥ बंधो जालंधराख्योयम् नाक्षयकारकः ९७ बध्नाति हि सिराजालमधोयाति नभोज
लं॥ ततो जालंधरो बंधः कंठदुःखौघनाशकः ९८ जालंधरे कृते बंधे कंठसंकोचलक्षणे॥ न पीयूषं प
तत्यग्नौ न च वायुः प्रधावति ९९ कंठसंकोचनेनैव द्वे नाड्यौ स्तंभयेद्दृढं॥ मध्यचक्रमिदं ज्ञेयं षोड
शाधारबंधनं १०० बंधत्रयमिदं श्रेष्ठं महासिद्धैर्निषेवितं॥ सर्वेषां योगतंत्राणां साधनं योगिनो
विदुः १०१ अधस्तात्कुंचनेनैव कंठसंकोचने कृते॥ मध्ये पश्चिमतानेन स्यात्प्राणो ब्रह्मनाडिगः २
मूलस्थानं समाकुंच्य उड्डीयाणं तु कारयेत्॥ इडां च पिंगलां बध्वा वाहयेत्पश्चिमापथे ३ अने
नैव विधानेन प्रयाति पवनो लयं॥ ततो न जायते मृत्युर्जरारोगादिकं तथा ४ अथ विपरीतकरणं।
यत्किंचित्स्रवते चंद्रादमृतं दिव्यरूपिणं॥ तत्सर्वं ग्रसते सूर्यस्तेन पिंडविनाशनं तत्रास्ति का
रणं दिव्यं सूर्यस्य मुखबंधनं॥ गुरूपदेशतो ज्ञेयं न तु शास्त्रार्थकोटिभिः ६ ऊर्ध्वनाभेरधस्तालो
रूर्ध्वं भानुरधः शशी॥ करणं विपरीताख्यं गुरुवाक्येन लभ्यते ७ करणी विपरीताख्या सर्वव्याधिवि
नाशनी॥ नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निविवर्द्धनी ८ आहारो बहुलस्तस्य संपाद्यः साधकस्य तु॥
अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्दहति तत्क्षणात् ९ अधःशिराश्चोर्ध्वपादः क्षणं स्यात्प्रथमे दिने॥ क्षणाच्च किं

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

च्च

१२ विदधिर्क्कमभ्यसेच्च दिने दिने॥ १० चलितं चलितं चैव षण्मासात्तु न दृश्यते॥ याममात्रं तु यो नित्यम
भ्यसेत्स तु कालजित् ११ अथ वज्रोली॥ स्वेच्छया वर्तमानोपि योगोक्तैर्नियमैर्विना॥ वज्रोलीं यो वि १२
जानाति स योगी सिद्धिभाजनं १२ तत्र वस्तुद्वयं वक्ष्ये दुर्लभं यस्य कस्यचित्॥ क्रमद्वयमिदं प्रोक्तं घु
लिना सिद्धयोगिना॥ क्षीरं चैकं द्वितीयं तु नारी च वशवर्तिनी॥ मेहनेन शनैः सम्यगूर्ध्वाकुंचनमभ
भ्यसेत् १४ यत्नतः शारजालेन फूत्कारं वज्रकंदरे॥ शनैः शनैः प्रकुर्वीत वायुसंचारकारणात् १५ पुरु
षो वाथ नारी वा वज्रोली सिद्धिमाप्नुयात्॥ नार्या भगे पतद्बिंदुमभ्यासेनोर्ध्वमाहरेत् १६ चालितं नि
जं बिंदुं च ऊर्ध्वमाकृष्य रक्षयेत्॥ एवं संरक्षयेद्बिंदुं मृत्युं जयति योगवित् १ मारणं बिंदुपातेन जीवि
तं बिंदुधारणात्॥ १८॥ सुगंधो योगिनो देहे जायते बिंदुरक्षणात्॥ यावद्बिंदुः स्थिरो देहे तावत्कालभ
यं कुतः॥ १९॥ चित्तायत्तं नृणां शुक्रं शुक्रायत्तं च जीवितं॥ तस्माच्छुक्रं मनश्चैव रक्षणीयं प्रयत्नतः २०॥ ऋ
तुमत्या रजोप्येवं निजं बिंदुं च रक्षयेत्॥ मेंढ्रेणाकर्षयेदूर्ध्वं सम्यगभ्यासयोगवान् २१ अयं योगः पुण्य
वतां धन्यानां सत्त्वशालिनां॥ निर्मत्सराणां सिध्येत न तु मत्सरशालिनां २२ सहजोलिश्चामरोलिर्वज्रो
ल्याएकभेदतः॥ जले भस्म विनिक्षिप्य दग्धगोमयसंभवं॥ २३॥ वज्रोलीमैथुनादूर्ध्वं स्त्रीपुंसोः स्वां
गलेपनं॥ आसीनयोः सुखेनैव मुक्तव्यापारयोः क्षणं २४ सहजोलिरियं प्रोक्ता सेव्यते योगिभिः सदा॥

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

अयंसुशुभकरोयोगोभोगमोक्षसुखप्रदः २५ अथमरोलिः॥ पित्तोल्बणत्वात्प्रथमांतु
धारांविहायनिःसारतयांत्यधारां॥ निषेव्यतेशीतलमध्यधाराकापालिकैःखंडमतेः
समेथैः २६ अमरीयःपिबेन्नित्यंनस्यंकुर्याद्दिनेदिने॥ वज्रोलीमभ्यसेन्नित्यममरोली
तिकथ्यते २७ पुंसोबिंदुंसमाकुंच्यसम्यगभ्यासपाटवात्॥ अथदिनारीरजोरक्षेद्व
ज्रोल्यासाहियोगिनी २८ तस्याःकिंचिद्रजोनाशंनगच्छतिनसंशयः॥ तस्याःशरीरेनाद
श्चबिंदुतामेवगच्छति २९ सबिंदुस्तद्रजश्चैवएकीभूत्वास्वदेहगौ॥ वज्रोल्यभ्यासयो
गेनसर्वसिद्धिःप्रजायते ३० अतीतानागतंवेत्तिखेचरीचभवेद्ध्रुवं॥ देहसिद्धिंचलभ
तेवज्रोल्यभ्यासयोगतः ३१ तस्मादसाधकानांभोगमुक्तेपि मोक्षदः॥ तस्मात्पुण्य
यतामेवयोगोयंसम्प्रसिध्यति ३२ मेहनाकुचनादुष्टैरजसापिहियोगिनी॥ अतीताना
गतंवेत्तिखेचरीचभवेद्ध्रुवं ३३ अथशक्तिचालनं॥ कुटिलांगीकुंडलिनीभुजंगीशक्तिरी
श्वरी॥ कुंडल्यरुंधतीचैतेशब्दाःपर्यायवाचकाः ३४ कंदोर्ध्वेकुंडलीशक्ति~~[illegible]~~
~~[illegible]~~॥ २ एषाकुंडलाकृतिः॥ ब्रह्मद्वारमुखंनित्यंमुखेनाच्छाद्यतिष्ठति ३५ येन

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

१३ मार्गेण गंतव्यं ब्रह्मस्थानं निरामयं॥ मुखेनाछाद्य तद्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी ३६ उद्घाटये १३
त्कपाटं तु यथा कुंचिकया हठात्॥ कुंडलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं विभेदयेत् ३७ कंदोर्ध्वं
कुंडली शक्तिः सुप्ता मोक्षाय योगिनां॥ बंधनाय च मूढानां यस्तां वेत्ति स योगवित् ३८ अभो
ष्यिदी पशोला नामाधारः शेषकुंडली॥ अशेषयोगतंत्राणामाधारः कुंडली तथा ३९ कुं
डली कुटिलाकारा सर्पवत्परिकीर्तिता॥ सा शक्तिश्चालिता येन स मुक्तो नात्र संशयः ४०
गंगायमुनयोर्मध्ये बालरंडां तपस्विनीं॥ बलात्कारेण गृह्णीयात्तद्विष्णोः परमं पदं ४१
इडा भगवती गंगा पिंगला यमुना नदी॥ इडापिंगलयोर्मध्ये बालरंडा सरस्वती ४२ पुच्छं प्र
गृह्य भुजंगी सुप्तामुद्बोधयेच्च तां॥ निद्रां विहाय सा ऋज्वी ऊर्ध्वमुत्तिष्ठते हठात् ४३ शय्यास
नस्थस्य फणावती सा प्रातश्च सायं प्रहरार्द्धमात्रं॥ प्रपूर्य सूर्यात्परिधानयुक्त्या प्रगृह्य नित्यं
परिचालनीया ४४ वितस्तिप्रमितं दीर्घं विस्तारे चतुरंगुलं॥ मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टितांबरल
क्षणं ४५ वज्रासने स्थितो योगी चालयित्वा तु कुंडलीं॥ सूर्याद्नंतरं भस्त्रीं कुंडलीमाशु बोध
येत् ४६ भानोराकुंचनं कुर्यात्कुंडलीं चालयेत्ततः॥ मृत्युवक्त्रगतस्यापि तस्य मृत्युभयं कुतः ४७

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

नासादक्षिणमार्गवाहिपवनात्प्राणोतिदीर्घेकृतं तस्यंभोभः परिधृरितामततनुः प्राय्धृवृद्धिका
याःसदा॥ भिंदन्कालविशालवह्निवशणान्तेरंध्रनाडीगणान् तत्कालंकुरुते पुनर्नयत
रं छिन्नकुमस्कंधवत्॥ ४८ कुंडलीचालयित्वातुकुर्यात्भस्त्रीविशेषतः॥ एवमभ्यसतोनित्यं
यमिनःशंकतेयमः ४९ तथाभ्यसेत्स्यपदं उज्जायीचापिशीतली॥ एवमभ्यासयुक्त
स्यश्रमस्तस्यमिनःकुतः ५० मुहूर्तद्वयपर्यंतंनिर्भयंचालनादसौ॥ ऊर्ध्वमाकृष्यते किं
८६ चित्सुषुम्णागतंकुंडली ५१ तेन कुंडलिनीतस्याःसुषुम्णायामुखंध्रुवं॥ जहातितस्मा
त्प्राणोयंसुषुम्णांव्रजतिस्वतः ५२ तस्मात्संचालयेन्नित्यंसुखसुप्तामरुंधती॥ यस्याः
संचालनेनाशुयोगीरोगैर्विमुच्यते ५३ येनसंचालिताशक्तिःसयोगीसिद्धिभाजनं॥
किमत्रबहुनोक्तेनकालंजयतिलीलया ५४ ब्रह्मचर्यरतस्यैवनित्यंहितमिताशिनः॥
मंडलाद्दृश्यतेसिद्धिःकुंडल्यभ्यासयोगिनः ५५ अभ्यान्तिःस्तांबांजीविभ्रस्यात्सहमि
श्रयेत॥ तत्क्षारयेद्रुत्तमांगेदिव्यदृष्टिप्रदायके ५६ द्विसप्ततिसहस्राणांनाडीनांमलशो
धनं॥ कुतःप्रक्षालनोपायःकुंडल्यभ्यसनादृते ५७ इतिशक्तिचालनं॥ इतिमुद्रादश

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

१४

प्रोक्तान्यादिनाथेन शंभुना ॥ करणे सर्वसिद्धीनामेकैकापि क्षमैकदा ॥ ५८ ॥ अथ राजयोगः ॥
राजयोगं विना पृथ्वी राजयोगं विना निशा ॥ राजयोगं विना मुद्रा विचित्रापि न राजते ५९ मारु
ताभ्यसनं सर्वं मनोयुक्तं समाचरेत् ॥ इतरत्र न कर्तव्या मनोवृत्तिर्मनीषिणा ६० क्षीणापि म
ध्यमानाडी दृढाभ्यासेन योगिनां ॥ आसनं प्राणसंयामं मुद्राभिः सबला भवेत् ६१ अभ्या
सेषु विनिद्राणां मनो धृत्वा समाधिना ॥ रुद्राणी वा परा मुद्रा भद्रां सिद्धिं प्रयच्छति ६२ उप
देशो हि मुद्राणां यो दत्ते सांप्रदायिकं ॥ स एव श्रीगुरुः स्वामी साक्षादीश्वर एव सः ६३ त
स्य वाक्यपरो मुद्राभ्यासे सुसमाहितः ॥ अणिमादिगुणैश्वर्यं जायते कालवंचने ६४
इति श्री सहजानंदचिंतामणिस्वात्मारामविरचितायां हठप्रदीपिकायां मुद्राबंधनं नाम तृ
तीयोपदेशः ॥ ३ ॥ नमः शिवाय गुरवे नादबिंदुकलात्मने ॥ निरंजनपदं याति नित्यं यत्र
परायणः १ अथेदानीं प्रवक्ष्यामि समाधिक्रममुत्तमं ॥ मृत्युघ्नं च सुखोपायं ब्रह्मानंदक
रं परं २ राजयोगः समाधिश्च उन्मनी च मनोन्मनी ॥ अमरत्वं लयस्तत्त्वं शून्याशून्यं परं पदं ३
अमनस्कं तथाद्वैतं निरालंबं निरंजनं ॥ जीवन्मुक्तिश्च सहजं तुर्या चेत्येकवाचकं ४ यत्समत्वं
द्वयोरत्र जीवात्मपरमात्मनोः ॥ समस्तनष्टसंकल्पः समाधिः सोभिधीयते ५ सलिले सैंधवं

१४

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

यद्वत्साम्यं भजति योगतः ॥ तथात्ममनसोरैक्यं समाधिः सोभिधीयते ॥६॥ राज
योगस्य माहात्म्यं को वा जानाति तत्वतः ॥ जीवन्मुक्तिस्थितिः सिद्धिर्गुरुवाक्येन लभ्यते ॥७॥
दुर्लभो विषयत्यागो दुर्लभं तत्वदर्शनं ॥ दुर्लभा सहजावस्था सद्गुरोः करुणां विना ॥८॥
यावन्नैव प्रविशति चरन्मारुतो मध्यमार्गे यावद्बिंदुर्न भवति दृढः प्राणवातः प्र
बुद्धः ॥ यावद्ध्याने सहजसदृशं जायते नैव चित्तं तावत्स वेवदति यदिदं दंभमिथ्या
प्रलापः ॥९॥ विविधैरासनैः कुंभैर्विचित्रैः करणैरपि ॥ प्रबुद्धायां महाशक्तौ प्रा
णः शून्ये प्रलीयते ॥१०॥ उत्पन्नशक्तिबोधस्य त्यक्तनिःशेषकर्मणः ॥ योगिनः स
हजावस्था स्वयमेव प्रकाशते ॥११॥ सुषुम्णावाहिनी प्राणे शून्ये विशति मारुते ॥
तदा समस्तकर्माणि निर्मूलयति योगवित् ॥१२॥ अमराय नमस्तुभ्यं सोपि का
लकलोहतः ॥ पतितं पचते यस्माज्जगदेतच्चराचरं ॥१३॥ चित्ते समत्वमाप
न्ने वायौ व्रजति मध्यमे ॥ तदामरोली वज्रोली सहजोली भवतोपि वा ॥१४॥ ज्ञानं

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

कुतो मनसि जीवति दैव यावत्प्राणोपि जीवति मनो म्रियते न तावत्॥ प्राणो मनो द्वयमि १५
१५ दं विलयं नयेद्यो मोक्षं स गच्छति नरो न कथंचिदन्यः॥१५॥ ज्ञात्वा सुषुम्नासद्भेदं कृत्वा वा
युं च मध्यमं॥ स्थित्वा सदैव सुस्थाने ब्रह्मरंध्रे निरोधयेत्॥१६॥ सूर्यचंद्रमसौ धत्तः काल
रात्रिंदिवात्मकं॥ भोक्त्री सुषुम्ना कालस्य गुह्यमेतदुदाहृतं॥१७॥ द्विसप्ततिसहस्राणि
नाडीद्वाराणि पंजरे॥ सुषुम्ना शांभवी शक्तिः शेषास्त्वेव निरर्थकाः॥१८॥ वायुः परिचितो
यस्मादग्निना सह कुंडली॥ बोधयित्वा सुषुम्नायां प्रविशेदनिरोधतः॥१९॥ सुषुम्ना
वाहिनी प्राणे सिध्यत्येव मनोन्मनी॥ अन्यथा त्वितराभ्यासाः प्रयासायैव योगिनां॥२०॥
पवनो बध्यते येन मनस्तेनैव बध्यते॥ मनश्च बध्यते येन पवनस्तेन बध्यते॥२१॥
हेतुद्वयं तु चित्तस्य वासना च समीरणः॥ तयोर्विनष्ट एकस्मिंस्तौ द्वावपि विनश्यतः॥२२॥
दुग्धांबुवत्संमिलितौ सदैव तुल्यक्रियौ मानसमारुतौ हि॥ यावन्मनस्तत्र मरुत्प्रवृ
त्तिर्यावन्मरुत्तत्र मनःप्रवृत्तिः॥२३॥ तत्रैकनाशादपरस्य नाश एकप्रवृत्तेरपरप्रवृ
त्तिः॥ अध्वस्तयोश्चेंद्रियवर्गवृत्तिर्विध्वस्तयोर्मोक्षपदस्य सिद्धिः॥२४॥ रसस्य

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

मनसश्चैव चंचलत्वं स्वभावतः॥ रसेबद्धं मनोबद्धं किंन सिध्यति भूतले॥ २५॥ मूर्छितो हरते
व्याधिं मृतो जीवयति स्वयं॥ बद्धः खेचरतां धत्ते रसो वायुश्च भैरवि २६ वायुर्मार्गेषु संभा
रेस फलं महतेमहः॥ ततो एषु गुणं मैश्चर्यं सत्यमित्याह शंकरः २७ मनः स्थैर्यं स्थितो वायु
स्ततो बिंदुः स्थिरो भवेत्॥ बिंदुस्थैर्यं यदा सत्यं पिंडस्थैर्यं प्रजापते २८ इंद्रियाणां मनो
नाथो मनोनाथस्तु मारुतः॥ मारुतस्य लयो नाथः स लयो नादमाश्रितः २९ सोमभेवास्तु मो
क्षाख्यो मास्तु चापि मतांतरे॥ मनः प्राणलयानंदमयः कश्चित्प्रवर्तते ३० प्रनष्टोच्छ्वास
निःश्वासप्रध्वस्तविषयग्रहः॥ निश्चेष्टो निर्विकारश्च लयो जयति योगिनां ३१ उच्छिन्नस
र्वसंकल्पो निःशेषाशेषचेष्टितः॥ स्वावगम्यो लयः कोपि जायतां वागगोचरः ३२ यत्र दृष्टि
र्लयस्तत्र भूतेंद्रियमनोलयः॥ साशक्तिर्जीवभूतानां दृष्टेलक्ष्ये लयंगता ३३ वेदशास्त्र
पुराणानि सामान्यगणिका इव॥ एकैव शांभवी मुद्रा गुप्ता कुलवधूरिव ३४ अंतर्लक्ष्यम
नोलक्ष्यं दृष्टिर्निमेषोन्मेषवर्जिता॥ एषा सा शांभवी मुद्रा सर्वतंत्रेषु गोपिता ३५ अंतर्ल
क्ष्यविलीनचित्तपवनो योगी सदा वर्तते दृष्ट्या निश्चलतारया बहिरधो पश्यन्नपश्यन्न

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

१६ पि॥ मुद्रेयं खलु शांभवी भवति सा यस्य प्रसादाद्गुरोः शून्याच्छून्यविवर्जितं स्फुरति तत्त १६
त्त्वं पदं शांभवं ३६ तारं ज्योतिषि संयोज्य किंचिदुन्नमयेद्भ्रुवौ॥ पूर्वयोगस्य मार्गोयमुन्म
नीकरणक्षमः ३७ श्रीआदिनाथेन सपादकोटिलयप्रकाराः कथितास्ते जयंते॥ नादानुसं
धानकमेव कार्यं मन्यामहे नान्यतमं लयानां ३८ केचिदागमजातेन केचिन्निगमसंपदा॥
केचित्तर्केण मुह्यंति नैव जानंति तारकं ३९ अर्द्धोद्घाटितलोचनः स्थिरमना नासाग्रदत्ते
क्षणश्चंद्रार्कावपि लीनतामुपनयेन्निष्पंदभावांतरे॥ ज्योतीरूपमशेषबाह्यरहितं दे
दीप्यमानं परं तत्त्वं तत्पदमेति वस्तु परमं वाच्यं किमन्याधिकं ४० दिवा न पूजयेल्लिंगं रा
त्रौ नैव प्रपूजयेत्॥ सततं पूजयेल्लिंगं दिवारात्रौ निरोधयेत् ४१ सुषिरं ज्ञानजनकः पं
चस्रोतः समन्वितः॥ तिष्ठते खेचरी मुद्रा तस्मिन्शून्ये निरंजने ४२ सव्यदक्षिणनाडीस्थो
मध्ये भवति मारुतः॥ तिष्ठते खेचरी मुद्रा तस्मिन्स्थाने न संशयः ४३ चित्तं चरति खे यस्मा
ज्जिह्वा चरति खे गता॥ तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धैर्नमस्कृता ४४ इडापिंगलयोर्मध्ये शून्ये
चैवानिलं ग्रसेत्॥ तिष्ठते खेचरी मुद्रा तत्र सत्यं न संशयः ४५ सोमसूर्यद्वयोर्मध्ये निरा

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

लंबेत्तलेपुनः॥संस्थिताव्योमचक्रेयासामुद्रानामखेचरी॥४६॥सोमयाद्वोदिताधारासाक्षात्सा
शिववल्लभा॥पूरयन्मारुतंदिव्यंसुषुम्णापश्चिमेमुखे४७पुरस्ताच्चैवपूर्येतनिश्चलंखेचरी
नचेत्॥अभ्यसेखेचरीमुद्रांमुन्मनीसंप्रजायते४८अभ्यसेखेचरीमुद्रांतावद्यावद्योगनि
द्रिता॥संप्राप्तयोगनिद्रस्यकालोनास्तिकदाचन४९भ्रुवोर्मध्येशिवस्थानंमनस्तत्रविलीय
ते॥ज्ञातव्यंतत्पदंतुर्यंतत्रकालोनविद्यते५०चंद्रसूर्यद्वयोर्मध्येमुद्रांदद्याच्चखेचरी॥निरा
लंबेमहाशून्येव्योमचक्रेव्यवस्थिता५१निरालंबंमनःकृत्वानकिंचिदपिचिंतयेत्॥सबाह्या
भ्यंतरेव्योम्निघटवत्तिष्ठतिध्रुवं५२बाह्यवायुर्यदालीनःस्वस्यमध्येनसंशयः॥स्वस्थानेग
च्छतिप्राणेस्थैर्यंगेमनसातथा५३एवमभ्यस्यमानस्यवायुमार्गंदिवानिशं॥अभ्यासाज्जी
र्यतेवायुर्मनस्तत्रविलीयते५४अमृतंप्लावयेद्देहमापादतलमस्तकं॥सिध्यत्येवमहायोगी
महाबलपराक्रमः५५शक्तिमध्येमनःकृत्वाशक्तिंचमनोमध्यगां॥मनसामनआलोक्य
धारयेत्परमंपदं५६खमध्येकुरुचात्मानमात्ममध्येचखंकुरु॥सर्वंचखमयंकृत्वानकिंचिदपि
चिंतयेत्५७अंतःशून्योबहिःशून्यःशून्यःकुंभइवांबरे॥अंतःपूर्णोबहिःपूर्णःपूर्णःकुंभ

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

रवोंभसि॥५८॥बाह्यचिंतानकर्तव्यातथैवांतरचिंतनं॥सर्वचिंतांपरित्यज्यनकिंचिदपिचिंत
१८ येत् ५९ संकल्पमात्रकलनैवजगत्समग्रं संकल्पमात्रकलनाहिमनोविलासाः॥संकल्पमा १८
त्रकलनैव।जनिर्विकल्पमाश्रित्यनिश्चलमवाप्नुहिधामशांतं ६० कर्पूरमनलेयद्वत्सैंधवंस
लिलेयथा॥तथासंधीयमानंचमनस्तत्वेविलीयते ६१ ज्ञेयंसर्वप्रतीतंचतज्ज्ञानंमनउच्य
ते॥ज्ञानंज्ञेयंसमंनष्टंनान्यपंथाद्वितीयकः ६२ मनोदृश्यमिदंसर्वंयत्किंचित्सचराचरं॥
मनसोप्युन्मनीभावोद्वैतभावंप्रचक्षते ६३ ज्ञेयवस्तुपरित्यागाद्विलयंयातिमानसं॥मान
सेपिलयंयातेकैवल्यमवशिष्यते ६४ लयोलयइतिप्राहुः कीदृशोलयलक्षणं॥अपुनर्वा
सनोत्थानोलयोविषयविस्मृतिः ६५ एवंनानाविधोपायाःसम्यक्स्वानुभवान्विताः॥समा
धिमार्गाःकथिताःपूर्वाचार्यैर्महात्मभिः ६६ सुषुम्णायेकुंडलिन्यैसुधायेचंद्रजन्मने॥मनोन्म
निनमस्तुभ्यंमहाशक्तिचिदात्मने ६७ अशक्यतत्वबोधानाम्मूढानामपिसंमतं॥श्रीगोर
क्षनाथेननादोपासनमुत्तमं ६८ श्रीआदिनाथेनसपादकोटिलयप्रकाराःकथिताभवंति॥
नादानुसंधानकमेवकार्यंमन्यामहेनान्यतमंलयानां॥ ६९॥श्रवणपुटनयनयुगलनासामुख

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

लीयते २

स्वरोधमेवकर्तव्यं॥शुद्धस्फुमत्सारश्रीसौत्तेस्फुटमेमलः॥श्रूयतेनादः॥७०॥मुक्तासनास्थितो
योगीमुद्रांसंधायशांभवीं॥शृणुयाद्दक्षिणेकर्णेनादमेकांतिकेसुधीः७१कार्त्ततः॥प्रवृत्तिनो
भ्रोष्ठेनसह वह्निःकोऽस्तैयप्रशाम्यति॥नादप्रवर्तितंचित्तंनादेनसहशाम्यति७२विस्मृत्यसकलंबा
ह्यंनादेदुग्धांबुवन्नरः॥एकीभूयाथसहसाचिदाकाशेविलीयते७३औदासिन्यपरोभूत्वा
सदाभ्यासेनसंयमी॥उन्मनीकरणंसद्योनादमेवावधारयेत्७४सर्वचिंतांपरित्यज्यसर्व
कालेचसर्वदा॥नादमेवानुसंधत्तेनादेचित्तंविलीयते७५आरंभश्चघटश्चैवतथापरि
चयस्तथा॥निष्पत्तिःसर्वयोगेषुयदावस्थाचतुष्टयं७६तत्रारंभावस्था॥ब्रह्मग्रंथेर्भवे
द्भेदःस्यान्नादःशून्यसंभवः॥विचित्रक्वणकोदेहेश्रूयतेनाहतध्वनिः७७संपूर्णहृद
येशून्ये आरंभेयोगवान्भवेत्॥दिव्यगंधोदिव्यदेहस्तेजस्वीचाप्यरोगवान्७८अथ
घटावस्था॥द्वितीयेनेदंयुक्तेतुवायुर्भवतिमध्यगः॥दृढासनोभवेद्योगीज्ञानीदेहसमस्त
था७९विष्णुग्रंथिर्भवेद्भिन्नःपरमानंदसूचकः॥अतिशून्येपिविमर्देभेरीशब्दस्तथाभ
वेत्८०अथपरिचयावस्था॥तृतीयग्रंथितोपिन्यज्ञायतेमर्दलध्वनिः॥महाशून्यंसमायाति

BS

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

९८ सर्वसिद्धिसमाश्रयं ८१ चित्तानंदस्यकंजि त्वासहजानंदसंभवः॥दोषदुःखजरामृत्युक्षुधादि प्राधिवर्जितं ८२ रुद्रग्रंथिंततोभित्त्वासर्वपीठगतोनिलः॥अथनिष्पन्नावस्था॥निष्पत्तौवै एवःशब्दःक्कणद्वीणाक्कणोभवेत्॥८३ एकीभूतंतुतच्चित्तंराजयोगविधायकं॥सृष्टिसं हारकर्तासौयोगीश्वरसमोभवेत् ८४ अस्तुवामास्तुवामुक्तिरत्रैवाखंडितंसुखं॥लया न्नमिदंसौख्यंराजयोगादवाप्यते ८५ हठंविनाराजयोगोराजयोगंविनाहठः॥राजयो गपदंप्राप्तंसुखोपायंस्वल्पचेतसां ८६ सद्यःप्रत्ययसंधायीजीर्यतेनादजोलयः॥सर्वेहठल योपायाराजयोगपदावधि॥८७॥राजयोगपदंप्राप्यजायतेसोनिरंजनः॥येचरंतिनता न्नन्येप्रयासफलवर्जिताः ८८ तत्त्वंबीजंहठःक्षेत्रमौदासिन्यंजलंस्मृतं॥उन्मनीकल्प लतिकासद्यएवप्रभविष्यति ८९ नादानुसंधानसमाधिभाजांयोगीश्वराणांहृदिवर्धमानं॥ आनंदमेकंवचसामगम्यंजानातितंश्रीगुरुनाथएकः ९० सर्वचिंतांपरित्यज्यसावधाने नचेतसा॥नादमेवानुसंधत्तेयोगसाम्राज्यमृच्छति ९१ कर्णौपिधायहस्ताभ्यांयःश्रृणो तिध्वनिंमुनिः॥तत्रचित्तंस्थिरंकुर्याद्यावत्स्थिरपदंव्रजेत् ९२ अभ्यस्यमानोनादोयंबा ९८

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

ध्यमावर्तयेध्वनिं॥पक्षाद्विक्षेपमखिलंजित्वायोगीसुखीभवेत्॥९३॥श्रूयतेप्रथमाभ्या
सेनादोनानाविधोमहान्॥वर्द्धमानेततोभ्यासेश्रूयतेसूक्ष्मसूक्ष्मतः९४आदौजल
धिजीमूतभेरीनिर्झरनिस्वनः॥मध्येमार्दलशंखोत्थाघंटाकाहलजस्तथा९५अं
तेतुकिंकिणीवंशवीणाभ्रमरनिस्वनः॥इतिनानाविधोनादःश्रूयतेदेहमध्यगः९६
महतिश्रूयमाणेपिमेघभेर्यादिकेध्वनौ॥ततःसूक्ष्मात्सूक्ष्ममेवपरितापिपरामृशेत्९७
ध्वनिमुत्सृज्यवास्थूलसूक्ष्मेसूक्ष्ममुत्सृज्यवाध्वनौ॥रममाणमपिक्षिप्तंमनोनात्रप्रचालयेत्९८
यत्रकुत्रापिवानादेलगतिप्रथमंमनः॥तत्रैवनिश्चलीभूत्वातेनसार्द्धंविलीयते९९
काष्ठप्रवर्तितोवह्निः काष्ठेनसहशाम्यति॥नादेप्रवर्तितंचित्तंनादेनसहलीयते१००
कौदशमोदासिन्यं॥शीतकालेचौपटीवाकुटीवाभिक्षाहारौगोपयोवापयोवा॥भोज्येभुक्ते
चान्नमारण्यकंदंपाणौद्रोणीवापिवाभोज्यपात्रं१मकरंदंपिबन्भृंगोगंधंनापेक्षतेय
था॥नादासक्तंतथाचित्तंविषयान्नहिकांक्षति२मनःपक्वंमवाज्ञातिनिरालंबाख्यषोडशं॥
नादश्रवणतःक्षिप्तंमत्तरंगभुजंगमः३विस्मृत्यसर्वमेकाग्रंकुत्रचिन्नहिधावति॥म

37

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

मनो स्य

दोन्मत्तगजेंद्रस्य विषयोद्यानचारिणः ॥ नियामनसमर्थोयं निनादो निशितांकुशः ४ नादोपास्ति
रतो नित्यमवधार्या पि योगिना ॥ घंटानिनादसत्कस्य शुद्धांतःकरणस्य च ॥ अनाहतस्य शब्दस्य त
१९ स्य शब्दस्य यो ध्वनिः ॥ ध्वनेरंतर्गतं ज्योतिर्ज्योतिरंतर्गतं मनः ॥ तन्मनो विलयं याति तद्विष्णोः १९
परमं पदं ७ अंतरंग कुरंगस्य विज्ञानं परिमीयते ॥ नादोपास्तिरतो नित्यमवगम्या हि योगि
भिः ८ नादांतरंगसारंगबंधने वागुरायते ॥ अंतरंगकुरंगस्य नादो व्याधायते पि च ९ युक्तं वि
मुक्तं चांचल्यं नादगंधकजारणात् ॥ मनः पारदमाप्नोति निरालंबाख्यखेटकं १० बद्धं तन्नाद
मध्येन सद्यः संत्यक्तचापलः ॥ प्रयाति सुतरां स्थैर्यं पक्षच्छिन्न खगा इव ११ नादयत्काशसंक
ल्पो यावच्छब्दः प्रवर्तते ॥ निःशब्दं परमं ब्रह्म परमात्मा समीयते १२ यत्किंचिन्नामरूपेण श्रूय
ते शक्तिरेव सा ॥ तस्मात्ततं निराकारः स एव परमेश्वरः १३ नादः शक्तिरिति ह्येयं नादज्ञायें
ने सदाशिवः ॥ ज्ञेये ज्ञानविलीने च सोन्मन्येवावशिष्यते १४ नादो यावन्मनस्तावन्नादांते तु
मनोन्मनी ॥ सशब्दं क्षेपितं व्योम निःशब्दं ब्रह्म लक्ष्यते १५ सततं नादानुसंधानात् क्षीयते पापसं
चयः ॥ निरंजने विलीयेते निश्चितं मारुतो मनः १६ नादाकोटिसहस्राणि बिंदुकोटिशतानि

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

निच॥ सर्वेतत्र लयं यांति यत्र देवो निरंजनः १७ काष्ठकागोष्ठी प्रसंगेन नादार्गला जितं श्रृणु॥
पुरा मत्स्येंद्रबोधार्थमादिनाथोदितं वचः १८ शंखदुंदुभिनादं च न श्रृणोति कदाचन॥ काष्ठव
ज्जायते देह उन्मन्यावस्थया ध्रुवं १९ सर्वावस्था विनिर्मुक्तो सर्वचिंताविवर्जितः॥ मृतव
त्तिष्ठते योगी स मुक्तो नात्र संशयः २० अवध्यः सर्वशस्त्राणामवध्यः सर्वदेहिनां॥ अग्राह्यो
मंत्रतंत्राणां योगी मुक्तः समाधिना २१ प्रवेशो निर्गमे वा मे दृष्टिर्लक्ष्ये ध्वमध्यतः॥ न यस्य वायु
र्वहति स मुक्तो नात्र संशयः २२ चिंतनं न कृतं नो जाग्रत्स्वप्नं तव स्थितं च नान्यथा॥ नास्तमेति
न चोदेति यथासौ मुक्त एव सः २३ दृष्टिः स्थिरा यस्य विनैव दृश्यं वायुः स्थिरो यस्य विनाप्रय
त्नं॥ चित्तं स्थिरं यस्य विनावलंबं स एव योगी स गुरुः स सेव्यः २४ इडायां पिंगलायां च चरत
श्चंद्रभास्करौ॥ चंद्रस्तामसहस्तः सूर्यो राजस उच्यते २५ तावेव धत्तः सकलं कालं रात्रिंदि
नात्मकं॥ भोक्त्री सुषुम्णा कालस्य गुह्यमेतदुदाहृतं २६ कुंडली कुंडलाकारा सर्पवत्परिकी
र्तिता॥ सा शक्तिः चलिता येन स मुक्तो नात्र संशयः २७ सर्वे हठलयाभ्यासा राजयोगस्य सिद्ध
ये॥ राजयोगसमारूढः पुरुषः कालवंचकः २८ इडा भगवती गंगा पिंगला यमुना नदी॥ विह्लया

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

तेह्वयोर्मध्येस्तु सुभगा तु सरस्वती ॥ २० ॥ अस्त्वयामास्त्वयामुक्तिरत्रैवाखंडितं मतः ॥ लयाद्र
१० तं मसंसौख्यं राजयोगाद्वाप्यते २१ न विजानाति शीतोष्णं न दुःखं न सुखं तथा ॥ न मानं नापमा १०
नं योगी युक्तः समाधिना २२ न संबोधं हृद्द्वेषे च मोहासिद्ध्यं मन्ते त्रिभिः ॥ दुष्प्रतीकल्पल
तिका स्वयमेव प्रवर्तते २३ विद्यातीर्थं जगति विबुधाः साधवः सत्यतीर्थं गंगातीर्थं मलि
नमनसो योगिनां ज्ञान तीर्थं ॥ धारातीर्थं धरणिपतयो दानतीर्थं धनाढ्या लज्जातीर्थं कुल
युवतयः पातकं स्वोल्पयंति २४ ॥ इति श्री सहजानंदसंतानचिंतामणि स्वात्मारामविरचि
तायां हठप्रदीपिकायां नादोपासनं नाम चतुर्थोपदेशः ॥ श्रीसीतारामचंद्रः प्रसन्नोस्तु ॥

KKSU LIBRARY
RAMTEK
441 106
M-1872
Dist Nagpur

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

[OrderDescription]
,CREATED=17.10.20 11:16
,TRANSFERRED=2020/10/17 at 11:21:49
,PAGES=40
,TYPE=STD
,NAME=S0004072
,Book Name=M-1872-HATHYOG PRADIPIKA
,ORDER_TEXT=
,[PAGELIST]
,FILE1=00000001.TIF
,FILE2=00000002.TIF
,FILE3=00000003.TIF
,FILE4=00000004.TIF
,FILE5=00000005.TIF
,FILE6=00000006.TIF
,FILE7=00000007.TIF
,FILE8=00000008.TIF
,FILE9=00000009.TIF
,FILE10=00000010.TIF
,FILE11=00000011.TIF
,FILE12=00000012.TIF
,FILE13=00000013.TIF
,FILE14=00000014.TIF
,FILE15=00000015.TIF
,FILE16=00000016.TIF
,FILE17=00000017.TIF
,FILE18=00000018.TIF
,FILE19=00000019.TIF

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

FILE20=00000020.TIF
,FILE21=00000021.TIF
,FILE22=00000022.TIF
,FILE23=00000023.TIF
,FILE24=00000024.TIF
,FILE25=00000025.TIF
,FILE26=00000026.TIF
,FILE27=00000027.TIF
,FILE28=00000028.TIF
,FILE29=00000029.TIF
,FILE30=00000030.TIF
,FILE31=00000031.TIF
,FILE32=00000032.TIF
,FILE33=00000033.TIF
,FILE34=00000034.TIF
,FILE35=00000035.TIF
,FILE36=00000036.TIF
,FILE37=00000037.TIF
,FILE38=00000038.TIF
,FILE39=00000039.TIF
,FILE40=00000040.TIF
,

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection